

カルド仙台一番町店 代行表

	日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度/難易度	代行者
	9月18日	木	15:15～16:00	小島 さとみ	リラックスヨガ	★	齋藤 紀子
	9月19日	金	14:00～14:45	し ん	ファイドウ	4～5	菜 桜
	9月21日	日	10:15～11:00	小島 さとみ	筋膜リリースヨガ →リラックスヨガ	★	N a o m i
	9月22日	月	10:15～11:00	石井 映治郎	ZUMBA →フラダンス	2	高橋 典子
	9月25日	木	12:45～13:45	マヌナニ 真理子	フラダンス →リラックスヨガ	★	菊池 陽子
	9月25日	木	15:15～16:00	小島 さとみ	リラックスヨガ	★	齋藤 紀子
NEW	9月27日	土	10:15～11:00	牛山 しのぶ	タヒチアンエクササイズ →ボディメイクエクササイズ	3	目黒 美樹
	9月28日	日	10:15～11:00	小島 さとみ	筋膜リリースヨガ →リラックスヨガ	★	齋藤 紀子
	9月28日	日	14:00～14:45	菜 桜	ユーバウンド →パワーカーディオ	3～4	し ん
NEW	10月2日	木	12:45～13:45	マヌナニ 真理子	フラダンス →SALSATION ®	3	Maki
NEW	10月10日	金	18:15～19:00	Mika	パワーヨガ	★★★	スクラ 聡子
NEW	10月12日	日	11:30～12:30	半澤 いづみ	リフレッシュヨガ	★★	h a r u
NEW	10月18日	土	12:45～13:30	石川 ひろみ	オリジナルエアロ		調整中
NEW	10月18日	土	13:45～14:30	石川 ひろみ	ファンステップ →バレエ初級	2	gemini ballet
NEW	10月20日	月	11:15～12:15	友 奈	パワーヨガ →ヴィンヤサヨガ	★★★	小島 葉子

更新日

2025/09/14